آفات السهر ومنافع البكور

بين الطب والدين

تأليف

أ.د. طلعت محمد عفيفي سالم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، ولا عدوان إلا على الظالمين،وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، خلق الخلق بقدرته ، وصرَّف أمورهم بحكمته ، ووضع نظام حياتهم وفق علمه ومشيئته، وصدق إذ يقول : ﴿ أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤].

وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ، وصفيه وخليله ، وخيرته من خير خلقه وحبيبه ، أمرنا ربنا بطاعته ، واتباع سنته ، في منامه ويقظته ، وسكونه وحركته، وبين أن ذلك هو الطريق لتحصل هدايته ، فقال تعالى: ﴿وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا﴾ [النور: ٥٤].

اللهم صل وسلم وبارك على هذا النبي الكريم ، وارض اللهم عن آله وأصحابه وأزواجه وذريته، واحشرنا اللهم في زمرته ، واجمعنا تحت رايته ، ولا تحرمنا يوم لقائك من شفاعته.

وبعد:

فإن المسلم مطالب بأن يصبغ حياته كلها بصبغة الإسلام ، وأن يكيف نظامه وفق تعاليمه ، بحيث لا يدع نشاطًا من أنشطة حياته إلا ويجعله سائرًا على منهج الله ، عملاً بقول الله تعالى في كتابه : ﴿ ﯛ ﯜ ﯝ ﯞ ﯟ ﯠ ﯡ ﯢ ﯣ ﯤ ﯥ ﯦ ﯧ ﯨ ﯩ ﯪ ﯫ ﯬ ﯭ ﯮ ﯯ ﴾ [الأنعام].

وحين يفعل المسلم ذلك فإنه يستجلب لنفسه سعادة الدنيا والآخرة ، وصدق الله إذ يقول: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَى﴾ [طه: ١٢٣].

قال ابن عباس رضي الله عنه في تفسيره لهذه الآية: «لا يضل في الدنيا، ولا يشقى في الآخرة»(١).

---

(١) تفسر ابن كثير (١٦٨/٣)، طبعة عيسى الحلبي، بدون تاريخ.

(١) ومن القضايا الهامة التي أولاها الإسلام عنايته قضية الوقت ، والتي حرص على الاستفادة الكاملة منها ، وكان من بين وسائله لتحقيق هذه الاستفادة : تنظيم أوقات المسلم في منامه ويقظته ، وسكونه وحركته.

(٢) والذي يقرأ كتاب الله تعالى يجد تأكيدًا على أن من رحمة الله بعباده أن جعل حياتهم تشتمل على الليل والنهار، والظلام والضياء، ولم تكن نهارًا كلها أو ليلاً كلها، قال تعالى: ﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [القصص: ٧٣].

وقد ضرب لنا رسول الله ﷺ المثل الكامل والقدوة الحسنة في الالتزام بهذا الخلق ، فكان يراعي البكور في يقظته ومنامه ، وقد جاء في الأحاديث ما يؤكد على هذا المعنى ، حيث ورد أنه ﷺ كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها[(١)]. ويدعو بالبركة لمن يباشر عمله في أول النهار بقوله : ((اللهم بارك لأمتي في بكورها)) [(٢)].

كما أن القرآن الكريم يؤكد في كثير من الآيات على أن الغاية من هذا التنوع أن يكون السكن والهدوء في الليل ، والحركة والدأب في النهار ، ونختار من هذه الآيات ما يلي:

(أ) قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبأ: ١٠، ١١].

(ب) قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ [غافر: ٦١].

(جـ) قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾

(د) قوله تعالى: ﴿فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾ [الأنعام: ٩٦].

---

(١) أخرجه البخاري (١٠٨/١)، كتاب مواقيت الصلاة وفضلها، باب: ما يكره من النوم قبل العشاء، وأخرجه مسلم بنحوه (٤٤٧/١)، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: استحباب التبكير بالصبح في أول وقتها، وهو التغليس، وبيان قدر القراءة فيها.

(٢) أخرجه أبو داود (٣٧/١)، كتاب مواقيت الصلاة، باب: في الابتكار في السفر، وأخرجه الترمذي وحسنه (٥٠٨/٣)، كتاب البيوع، باب البيوع، باب: ما جاء في التبكير بالتجارة.

وفي الآية الأخيرة يشير الحق تبارك وتعالى إلى أن هذا التنوع في الزمن والوظيفة التي تؤدى فيه هو من تقدير الله الخالق الذي يرتب أمور عباده بما فيه مصلحتهم.

(٣) لكننا في ظل الحياة المعاصرة ، والتي انتشرت فيها وسائل الإعلام المرئية والمسموعة ومعظم نشاطها يكون ليلاً ، كما توفرت وسائل الإضاءة بكافة أشكالها وألوانها ، في هذا التطور رأينا الأعم والأغلب من الناس قد تبدلت حياتهم ، وتغير شكل نظامها، فصار ليلهم نهارًا ونهارهم ليلاً، مما كان له أسوأ الأثر على الحياة بصفة عامة.

(٤) وفي محاولة للوقوف على خطورة هذا الوضع كانت فكرة هذا البحث والذي أسميته (آفات السهر ومنافع البكور بين الطب والدين).

وقد جعلت بحثي قائمًا على ثلاثة محاور رئيسية وهي:

(١) المحور الديني.

(٢) المحور الصحي.

(٣) محاور أخرى.

وأبدأ في كل محور منها بالحديث عن منافع البكور سواء في اليقظة أو المنام؛ باعتبار ذلك هو الأصل ، ثم أثني بالحديث عن آفات السهر باعتباره الظاهرة الشاذة والمَرَضيّة التي نسعى لعلاجها.

وأسأل الله تبارك وتعالى أن يحقق هذا البحث ثمرته المرجوة، فنتخلى عن داء السهر، ونبادر إلى اغتنام البكور في اليقظة والمنام، تحقيقًا للمنافع، وتجنبًا للمضار، والتي سنشير إليها في ثنايا البحث.

والله تعالى من وراء القصد وهو حسبنا ونعم الوكيل.

أولاً: المحور الديني

(١) يلفت القرآن الكريم أنظارنا إلى أن من رحمة الله بعباده أن جعل لهم الزمن يتنوع إلى ليل ونهار، وحياتهم تتقلب ما بين ظلام وضياء؛ فهي ليست ليلاً مظلمًا دائمًا، ولا نهارًا مضيئًا دائمًا.

يقول رب العزة: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ (٧١) قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٧٢) وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [القصص: ٧١، ٧٣].

(٢) وقد رتب الله على هذا التنوع الصلوات المفروضة، بحيث يستقبل المرء يومه بالصلاة، ويختمه أيضًا بالصلاة، وبين الاستقبال والختام يجدد العبد لقاءه بربه كلما اجتذبته شئون الحياة ، هذا إلى جانب ما رغب فيه الإسلام من الإكثار من نوافل الصلوات ، والمحافظة على ذكر الله في جميع الأوقات.

(٣) وفي التناسق والانسجام مع ما وضعه الله في كونه من نظام، بحيث يكون الليل للسكن، والنهار للسعي، مع المحافظة على التبكير في اليقظة والمنام؛ كل هذا يتيح للإنسان الفرصة لاغتنام ألوان من الطاعات تزكو بها نفسه، وتسمو بها روحه، لم تكن لتتحقق دون مراعاة هذا الترتيب، ومن هذه الطاعات:

أولاً: التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار.

ثانيًا: صلاة الصبح في موعدها.

ثالثًا: ذكر الله بعد صلاة الصبح وحتى طلوع الشمس.

وفيما يلي نتعرف على كل واحدة منها ، وعلاقة التبكير بالنوم واليقظة في تحصيلها ، ودور السهر في تفويت المنفعة بها وتضييعها.

أولاً: التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار:

(١) رغَّب الإسلام في الإكثار من نوافل الطاعات ، وجعل ذلك دليلاً على محبة الله لعبده، ففي الحديث : ((من عادى لي وليًا فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إليّ عبدي بشيء أحب إليّ مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه...)) [(١)].

وقد علل العلماء لكون المحبة تحصل بالإكثار من النوافل؛ أن الذي يؤدي الفرض قد يفعله خوفًا من العقوبة، والذي يزيد على أدائه للفرائض فعل النوافل؛ إنما يدفعه إليه مزيد من الحب لربه، ورغبته في تحصيل الثواب منه، فيجازى بجزاء من جنس عمله[(٢)].

(٢) وقد جعل الإسلام لكل طاعة من الطاعات نوافل من جنسها، فللصلاة نوافلها، وللزكاة والصيام نوافلهما...إلخ. وهذه النوافل تتفاوت في درجة أهميتها ومنزلتها.

ففي نوافل الصلاة تعلمنا السنة النبوية أن صلاة الليل هي أفضل نوافل الصلاة على الإطلاق، ففي الحديث: ((أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل)) [(٣)].

ويقول الصحابي الجليل عمرو بن العاص رضي الله عنه : «ركعة بالليل خير من عشر بالنهار»[(٤)].

(٣) وفي علة تفضيل هذه النافلة على ما سواها عدة أسباب نلخصها فيما يلي:

(أ) أن الصلاة بالليل يتواطأ فيها القلب مع اللسان ، فيكون المرء في صلاة الليل أكثر تدبرًا.

والقرآن الكريم يشير إلى هذا المعنى في قوله : ﴿يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (١) قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نِصْفَهُ

---

(١) أخرجه البخاري (٢٤/١٢٩)، كتاب الرقاق، باب: التواضع، وأخرجه أحمد بنحوه (٦/٢٥٦).

(٢) انظر: فتح الباري (٢٤/١٣٩)، طبعة سنة ١٩٧٨، مكتبة الكليات الأزهرية.

(٣) أخرجه مسلم (٢/٨١٢)، كتاب الصيام، باب: فضل صوم المحرم، وأخرجه أبو داود بنحوه (١/٦١٥)، كتاب الصوم، باب: في صوم المحرم، وأخرجه الترمذي (٢/٣٠١)، أبواب الصلاة، باب: ما جاء في فضل صلاة الليل، وأخرجه النسائي (٣/١٦٨)، كتاب قيام الليل وتطوع النهار، باب: فضل صلاة الليل، وأخرجه أحمد (٢/٣٤٤).

(٤) لطائف المعارف فيما لمواسم العام من الوظائف، ابن رجب الحنبلي ص٣٦، دار الفتح، بدون تاريخ.

﴿أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا﴾ [المزمل: ١-٦].

(ب) أن أوقات الليل - وبخاصة قرب الفجر - هي أفضل الأوقات التي تفتح فيها أبواب السماء، ويتجلى الله فيها على عباده، مما يجعل الصلاة والدعاء وغيرها في هذا الوقت أفضل من أي وقت آخر، ففي الحديث الشريف: ((ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الأخير ويقول : من يدعوني فأستجيب له ؟ من يسألني فأعطيه ؟ من يستغفرني فأغفر له؟))[1].

وقال عليه الصلاة والسلام: ((أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن))[2].

(جـ) أن صلاة الليل أشق على النفس من سائر النوافل ؛ لكونها تقع في الليل الذي هو محل الراحة والدعة ؛ فتكون الصلاة وقتئذ لونًا من المجاهدة يتضاعف بسببها الأجر، وتغفر لأجلها الذنوب، وفي الحديث : ((الصوم جنة، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار، وصلاة الرجل في جوف الليل)) ، ثم قرأ : ﴿ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ ﴾ حتى بلغ : ﴿يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: ١٦، ١٧][3].

(٤) من أجل ذلك - وغيره - أمرنا ربنا تبارك وتعالى في كتابه ، ورسولنا في سنته على هذه النافلة العظيمة، وأثنوا على فاعليها خيرًا.

ففي ضرورة المحافظة على هذه النافلة يقول الله تعالى: ﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثَيِ

---

(١) أخرجه البخاري (١/٢٠٠)، كتاب قيام الليل، باب: الدعاء والصلاة من آخر الليل، وأخرجه أبو داود (٢/٥٨٥)، كتاب السنة، باب: في الرد على الجهمية ، وأخرجه الترمذي (٥/٥٢٦)، كتاب الدعوات، باب رقم ٧٩ منه، وأخرجه أحمد (١/٣٨٨).

(٢) أخرجه الترمذي، وقال عنه: حسن صحيح (٥/٥٧٠)، كتاب الدعوات، باب ١١٩ منه، وأخرجه النسائي (١/٢٢٤)، كتاب المواقيت، باب: النهي عن الصلاة بعد العصر.

(٣) الحديث أخرجه الترمذي، وقال عنه: حسن صحيح (٥/١١)، كتاب الإيمان، باب: ما جاء في حرمة الصلاة.

اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَنْ تُحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضَى وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [المزمل: ٢٠].

فقد ذكر الله تعالى أن هناك أفرادًا لهم أعذار في عدم القدرة على قيام الليل كله ، أو معظمه كالمرضى، أو الساعين في طلب الرزق، أو الغازين في سبيل الله، ومع ذلك فقد أمرهم ربنا بقيام بعض الليل بقوله: ﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾ ، والمراد بالقراءة هنا قيام الليل، من باب تسمية الشيء باسم جزئه.

وفي مدح المحافظين على هذه النافلة العظيمة جاء قوله تعالى في وصف عباد الرحمن: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (٦٣) وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣، ٦٤].

ويمتدح المتقين من عباده بقوله: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (١٥) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (١٦) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (١٧) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٥. ١٨].

ونفى الله المساواة بين من يحيون ليلهم بالصلاة والذكر ومن هم في غفلة ، فقال تعالى : چ ٻ ٻ
د د ئا ئا ئه ئه ئو ئو ئۇ ئۇ ئۆئۆ ئۆ ئۈ ئۈ ئې ئې ئى
ئى ئى ی ی ی ی چ [الزمر:٩].

وأما السنة : فقد جاء الأمر فيها بالمحافظة على هذه النافلة في نحو قوله ﷺ : ((أيها الناس أفشوا

السلام ، وأطعموا الطعام ، وصلوا والناس نيام ، تدخلوا الجنة بسلام)) [١].

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: تذكرت قيام الليل، فقال بعضهم: إن رسول الله ﷺ قال: (نصفه، ثلثه، ربعه، فواق حلب ناقة، فواق حلب شاة)[٢].

والأحاديث التي وردت بهذا الشأن كثيرة، وما ذكرنا فيه كفاية حتى لا نخرج عن موضوعنا الرئيسي.

(٥) ومن ثم فقد حرص النبي ﷺ على المواظبة على تلك الطاعة حياته كلها، حتى لم يكن يدعها أثناء مرضه.

فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت لعبد الله بن أبي قيس: لا تدع قيام الليل، فإن رسول الله ﷺ كان لا يدعه، وكان إذا مرض أو كسل صلى قاعدًا[٣].

وبلغ اجتهاده فيها ﷺ حدًا جعل قدميه تتورمان من طول القيام، فعن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه قال : قام النبي ﷺ حتى تورمت قدماه، فقيل له: غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر. قال: ((أفلا أكون عبدًا شكورًا؟))[٤]، وروي نحو ذلك عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها.

(٦) في الوقت نفسه حرص رسول الله ﷺ على أن ينقل هذا الاهتمام إلى جميع أفراد الأمة.

فها هو ﷺ يمر على ابنته السيدة فاطمة وزوجها سيدنا علي رضي الله عنهما ليلاً فيوقظهم ويقول: ((ألا تصليان؟))[٥].

---

(١) أخرجه الترمذي، وصححه (٦٥٢/٤)، كتاب صفة القيامة، باب رقم (٤٢) منه، وأخرجه ابن ماجه (١٠٨٣/٢)، كتاب الأطعمة، باب: إطعام الطعام، وأخرجه أحمد (٤٥١/٥).

(٢) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد (٢٥٢/٢)، وقال عنه: رواه أبو يعلى، ورجاله رجال الصحيح.

(٣) أخرجه أبو داود (٣٢٩/١)، كتاب التطوع، باب: قيام الليل، وأخرجه أحمد (٢٤٩/١).

(٤) أخرجه البخاري، واللفظ له (١٨٩/٣)، كتاب التفسير، سورة الفتح.

(٥) أخرجه البخاري (١٩٧/١)، كتاب التهجد، باب: تحريض النبي ﷺ على صلاة الليل والنوافل من غير إيجاب؛ وأخرجه مسلم (٥٣٧/١)، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب: ما روي فيمن نام الليل حتى أصبح.

وقال ﷺ: ((نعم الرجل عبد الله، لو كان يصلي من الليل)) ، قال سالم: فكان عبد الله بعد ذلك لا ينام من الليل إلا قليلاً[١].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ((رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت ، فإن أبت نضح في وجهها الماء ، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها، فإن أبى نضحت في وجهه الماء)) [٢].

وعن أبي سعيد الخدري، وأبي هريرة رضي الله عنهما قالا: قال رسول الله ﷺ: ((من استيقظ من الليل وأيقظ امرأته فصليا ركعتين جميعًا كتبا من الذاكرين الله كثيرًا والذاكرات)) [٣].

(٧) وقد أثمرت هذه التوجيهات ثمرتها في مجتمع المسلمين، فلم يخل عصر أو مصر من عباد الله تعالى يتنافسون في تحصيل هذه الفضيلة.

يقول الفضيل بن عياض رضي الله عنه : «أدركت أقوامًا يستحيون من الله في سواد الليل من طول الهجعة ، إنما هو على الجنب ، فإذا تحرك قال : ليس هذا لك ، قومي خذي حظك من الآخرة»[٤].

(٨) فإذا لم يوفق المسلم لأداء هذه النافلة فقد حرم نفسه من خير كثير في الدنيا والآخرة ، واستحق على ذلك الذم ، ووصف بما لا يليق ومنزلة الإنسان الذي فضله الله على سائر المخلوقات.

ففي الدنيا ينعم على قوام الليل بنعم كثيرة تتمثل في نضرة الوجوه ، وشرح الصدر ، وجلب العافية للبدن ، هذا إلى جانب ما يمنحه الله لهم من رفعة في الدرجات وتكفير للسيئات ، ففي الحديث : ((عليكم بقيام الليل؛ فإنه دأب الصالحين قبلكم، وإن قيام الليل قربة إلى الله ، ومنهاة عن الإثم،

---

(١) أخرجه البخاري (٢٠٢/١)، كتاب صلاة التهجد، باب: فضل من تعرى من الليل فصلى.
(٢) أخرجه أبو داود (٣٣٠/١)، كتاب التطوع، باب: قيام الليل.
(٣) نفس المرجع والصفحة.
(٤) صفة الصفوة (٢٤١/٢).

وتكفير للسيئات ، ومطردة للداء عن الجسد)) [١].

وسئل الإمام الحسن البصري : ما بال المتهجدين بالليل من أحسن الناس وجوهًا؟

فأجاب قائل اً: «لأنهم خلوا بالرحمن فألبسهم نورًا من نوره»[٢].

فإذا كانت الآخرة ظهرت ثمرات قيام الليل فيما أعده الله لأصحابه من نعيم مقيم ، وذلك بصورة تفوق سائر أعمال الطاعات، كما ورد عن بعض العارفين أنه رؤي بعد وفاته في المنام فسئل، فقيل : ماذا فعل الله بك؟ وقد كان من مشاهير العلماء.

فأجاب قائلاً : «طاشت العلوم ، وضاعت تلك الرسوم ، ولم ينفعنا إلا ركعات كنا نركعها بالليل».

وهذه الخيرات كلها تفوت المفرطين في هذه النافلة العظيمة.

ومع فوات هذا الخير ينالهم الذم ، ويوصفون بالتقصير ؛ فقد ورد في الصحيحين من حديث عبد الله رضي الله عنه قال: ذكر عند رسول الله ﷺ رجل نام ليلة حتى أصبح، فقال عليه الصلاة والسلام : ((ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه)) ، أو قال: ((في أذنه)) [٣].

والمراد بقوله: ((بال الشيطان في أذنيه)) أي سخر الشيطان منه وظهر عليه وتحكم فيه، حتى نام عن طاعة الله عز وجل ، وخُصت الآذان بالذكر؛ لأنها حاسة الانتباه[٤].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : ((إن الله يبغض كل جعظري جواظ[٥]، سخاب

---

(١) أخرجه الترمذي بسنده عن بلال، وبسند آخر أصح منه عن أبي أمامة، كتاب الدعوات، باب: في دعاء النبي ﷺ.

(٢) إحياء علوم الدين (٤/٦٣٦).

(٣) أخرجه البخاري (١/٢٠٠)، كتاب التهجد، باب: إذا نام ولم يصل بال الشيطان في أذنيه، وأخرجه مسلم، واللفظ له (١/٥٣٧)، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب: ما روي فيمن نام الليل كله أجمع حتى أصبح.

(٤) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم (٦/٦٤)، طبعة المطبعة المصرية ومكتبتها.

(٥) جعظري جواظ: الجعظري هو الفظ الغليظ المتكبر، والجواظ: الجموع المنوع . هكذا في النهاية مادة (جعظ)، ومادة (جوظ).

في الأسواق[١]، جيفة بالليل ، حمار بالنهار ، عالم بالدنيا ، جاهل بالآخرة)) [٢].

وهو تشبيه منفر لأولئك الذين يستغرقون كل طاقتهم في العمل لأجل الدنيا ، فإذا جنّ عليهم الليل استلقوا على فراشهم كالأموات ، ولا يكادون يستفيقون إلا مع شمس اليوم التالي لتدور بهم طاحونة الحياة من جديد .

وقال الفضيل بن عياض رحمه الله : «إذا لم تقدر على قيام الليل وصيام النهار؛ فاعلم أنك محروم»[٣].

(٩) لأجل ذلك لا نعجب أن يُطلق الدعاة على التهجد بالليل مدرسة الليل ، هذه المدرسة التي يتدرب فيها المسلم عمليًا على إخلاص العمل لله ، ومجاهدة النفس في تحصيل مرضاته ، وبلوغ أقصى درجات السعادة بالتضرع إليه ومناجاته ، كما تعبّر عن ذلك أقوال أهل تلك المدرسة والمنتسبين إليها .

يقول أبو سليمان الداراني رحمه ال له: «أهل الليل في ليهم ألذُّ من أهل اللهو في لهوهم ، ولولا الليل ما أحببت البقاء في الدنيا»[٤].

وقيل لحسان بن أبي سنان في مرضه الذي مات فيه : ما تشتهي؟ قال: «ليلة شاتية طويلة أحيي ما بين طرفيها في عبادة الله»[٥].

ولولا خشية الإطالة والخروج عن الموضوع لأتيت على أقوال وأحوال أكثر مما ذكرت، لكني

---

(١) سخاب في الأسواق: السخب والصخب بمعنى الصياح، هكذا في النهاية، مادة (سخب).

(٢) أخرجه البيهقي، وصححه الألباني في صحيح الجامع (١/١٤٤).

(٣) إحياء علوم الدين (٤/٦٣٦).

(٤) إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي (٤/٦٤١).

(٥) انظر: حلية الأولياء لأبي نعيم الأصبهاني (٣/١١٧)، طبعة رابعة سنة ١٩٨٥م، دار الكتاب العربي.

أكتفي بما ذكرت ، وأحيل من أراد الاستزادة على الكتب التي فصَّلت في هذا الشأن(١).

(١٠) وأما الاستغفار بالأسحار: فإنه يعقب قيام الليل ، ولذا ذكره الله في إثره في معرض الثناء على المتقين ، فقال تعالى: ﴿ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (١٥) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (١٦) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (١٧) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٥. ١٨] ، والسحر هو السدس الأخير من الليل .

وفي علة استغفار المتقين بالأسحار– رغم الثناء عليهم بأنهم يقومون معظم ليلهم لله ولا ينامون منه إلا قليلاً – هو شعور هؤلاء المتقين رغم اجتهادهم في طاعتهم لربهم أنهم مقصرون في حق خالقهم ، فيبادرون إلى الاستغفار.

يقول الإمام النسفي في تفسيره : «وصفهم بأنهم يحيون الليل متهجدين، فإذا أسحروا أخذوا في الاستغفار كأنهم أسلفوا في ليلهم الجرائم»(٢).

كما ورد الثناء على المستغفرين بالأسحار في آية أخرى من كتاب الله تعالى في سياق الحديث عمَّن خصَّهم الله تعالى بالنعيم المقيم في الآخرة ، وفي ذلك يقول ربنا : ﴿ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ [آل عمران: ١٧].

(١١) إن الأسحار،كما ورد في كثير من الأحاديث، هي من أفضل الأوقات التي تستجاب فيها الدعوات ، وتهبط فيه الرحمات ، وتكثر فيها النفحات .

وقد مرّ بنا قول النبي ﷺ : ((أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر ، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن)) (٣).

وفي الدلالة على هذا المعنى أيضًا سئل رسول الله ﷺ : أي الدعاء أسمع؟ قال : ((جوف الليل

(١) انظر: إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي، وانظر: رهبان الليل للدكتور سيد حسين العفاني، وانظر: قيام الليل للشيخ محمد عبد الله الخطيب.

(٢) تفسير النسفي (١٨٤/٤)، طبعة عيسى.

(٣) سبق تخريجه.

الآخر، ودبر الصلوات المكتوبات))[١].

وقال الإمام سفيان الثوري رحمه الله : «إن الله تعالى خلق ريحًا تهب بالأسحار ، تحمل الأذكار والاستغفار إلى الملك الجبار»[٢].

وتحدث الإمام الجليل شمس الدين ابن القيم في كتابه (مدارج السالكين)[٣] عن منزلة المحبة بين العبد وربه ، وبعد أن ساق كلامًا طيبًا في أهمية تلك المنزلة ، وتنافس الصالحين فيها ، بيَّن الأسباب الجالبة لتلك المحبة ، فكان فيما قال : (الثامن ـ أي من تلك الأسباب ـ: الخلوة بالله تعالى وقت النزول الإلهي[٤] لمناجاته وتلاوة كلامه ، والوقوف بالقلب والتأدب بأدب العبودية بين يديه، ثم خَتْمُ ذلك بالاستغفار والتوبة).

(١٢) لأجل ذلك اغتنم الطائعون هذه الأوقات، وربما ادخروا بعض ما يريدون سؤاله لله ليقع منهم في هذه الساعات المباركة .

ففي الدلالة على الشق الأول ورد أن الصحابي الجليل عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كان يصلي من الليل ، ثم يقول : يا نافع هل أسحرنا؟ فإذا قال : نعم ، أقبل على الدعاء والاستغفار حتى يصبح[٥].

ولئن كانت هذه حادثة عين تخصُّ صحابيًا جليلاً هو عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، فإن الثابت في حق غيره من الصحابة أنهم كانوا كذلك حريصين على نفس الترتيب ، حتى قيل في وصفهم : (كانوا رهبانًا بالليل، فرسانًا بالنهار)، وكان دويُّ القرآن يسمع من بيوتهم في ظلمة الليل كدويّ النحل ، وقد قال الصحابي الجليل أنس بن مالك رضي الله عنه : (كنا نؤمر إذا صلينا من الليل أن

(١) أخرجه الترمذي وحسنه (٥/٥٢٦)، كتاب الدعوات، باب رقم (٧٩) منه.
(٢) رسالة أيها الولد لأبي حامد الغزالي ص١١٤.
(٣) المرجع المذكور (٣/١٣)، طبعة أولى سنة ١٩٨٢م، دار التراث العربي.
(٤) ورد في حديث سبق ذكره أن هذا النزول الإلهي يكون في الثلث الأخير من الليل.
(٥) تفسير ابن كثير (١/٣٥٣).

نستغفر في آخر السحر سبعين مرَّة)[١].

ففي قوله : (كنا) بالجمع ما يدل على أن هذا لم يكن ترتيبًا يخصُّ فردًا أو أفرادًا قليلين، بل كان سلوكًا عامًّا في حياتهم.

وفي الدلالة على الشق الثاني؛ ورد أن نبي الله يعقوب عليه السلام لما قال له بنوه: ﴿يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ﴾ قال لهم: ﴿سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [يوسف: ٩٧، ٩٨] ، قيل في سبب تأخيره الاستغفار لهم أنه أخرهم إلى وقت السحر[٢].

(١٣) فإذا لم يبادر المسلم إلى اغتنام هذه الأوقات بالصلاة والدعاء والذكر والاستغفار فهو من الغافلين المحرومين.

يقول الإمام سفيان الثوري رضي الله عنه : (بلغني أنه إذا كان أول الليل نادى مناد : ليقم القانتون ، فيقومون كذلك يصلُّون إلى السحر، فإذا كان عند السحر نادى مناد: أين المستغفرين؟ فيستغفر أولئك ، ويقوم آخرون فيصلون ، فيلحقون بهم ، فإذا طلع الفجر نادى منادٍ : ألا ليقم الغافلون ، فيقومون من فُرُشهم كالموتى نُشِروا من قبورهم)[٣].

وقال لقمان الحكيم لابنه : (يا بني، لا يكن الديك أكيس منك «أي أعقل»، ينادي بالأسحار وأنت نائم)[٤].

(١٤) وبعد أن تعرَّفنا فيما سبق على فضل التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار ننظر في دور التبكير في النوم والإعراض عن السهر في تحصيل هاتين الفضيلتين.

إن التهجد الذي نتحدث عنه لابد وأن يسبقه نوم حتى يصحّ إطلاق هذا الاسم عليه.

جاء في لسان العرب : (وأما المتهجد فهو القائم إلى الصلاة من النوم ، وكأنه قيل له متهجد ؛

---

(١) نفس المرجع والصفحة.

(٢) تفسير ابن كثير (٣٥٣/١).

(٣) تفسير القرطبي (١٢٨١٩/٣)، تفسير سورة آل عمران، طبعة دار الشعب.

(٤) المرجع السابق ص١٢٨٢.

لإلقائه الهجود عن نفسه)[١].

وفي حديث مرَّ ذكره : «من استيقظ من الليل، وأيقظ امرأته فصليا ركعتين جميعًا؛ كتبا من الذاكرين الله كثيرًا والذاكرات» [٢].

والاستيقاظ إنما يكون بعد نوم.

ومن هدي النبي ﷺ أنه كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها، وأخبرنا بأن أفضل القيام قيام نبي الله داود عليه السلام، وكان ينام نصف الليل، ويقوم ثلثه، وينام سدسه[٣].

ومن مجموع هذه الروايات وغيرها نرى أن التهجد يسبقه نوم ، وأن ثواب التهجد يتضاعف بسبب هجره للذيذ المنام ، ووثير الفراش ، والوقوف بين يدي الله تبارك وتعالى .

فإذا عرفنا أن حاجة الإنسان إلى النوم ضرورة لا غنى له عنها ، رأينا أن تبكير الإنسان منا بالذهاب إلى فراشه يتيح له فرصة بأن ينال جسده حاجته من النوم، فإذا قام؛ كان مقبلاً على طاعته بنشاط واجتهاد.

ذكر أبو نعيم في حلية الأولياء[٤] بسنده عن معاوية بن قُرَّة : أن أباه كان يقول لبنيه إذا صلوا العشاء : (يا بني ناموا ، لعل الله أن يرزقكم من الليل خيرًا).

وترشدنا السنة إلى ضرورة تنظيم أوقاتنا مع طول الليل أو قصره، بحيث لا نُحْرَم من هذا الخير، ففي الصيف حيث يقصر الليل يستحب أن نستعين بالقيلولة - وهي النوم وقت الظهيرة - على قيام الليل ، وأما في الشتاء حيث يطول الليل ؛ فإننا بالتبكير في النوم نأخذ قسطًا وافيًا لراحة أجسادنا في

---

(١) لسان العرب (٤٦١٦/١)، مادة: هجد.

(٢) سبق تخريجه.

(٣) أخرجه البخاري (٢٥٠/٢)، كتاب أحاديث الأنبياء، باب: أحب الصلاة إلى الله صلاة داود، وأحب الصوم إلى الله صيام داود، وأخرجه مسلم (٨١٥/٢)، كتاب الصيام، باب: النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوَّت به حقًا...إلخ.

(٤) المرجع المذكور (٢٩٩/٢).

الليل ، وتبقى بقية لا بأس بها نباشر فيها تلك الأعمال، وفي هذا يقول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه : (الشتاء ربيع المؤمن ، طال ليله فقامه ، وقصر نهاره فصامه).

أما إذا خالف الإنسان هذا الهدي ، وعمد إلى أن يسهر طويلاً ، ويسمر مع من حوله إلى أن يمضي وقت طويل من الليل ؛ فإن قيامه للتهجد بالليل ، واستغفاره بالأسحار ؛ من الأمور الصعبة ، خاصة إذا كان مطالبًا في النهار بعمل يتكسب منه لنفسه ولأولاده.

ولله درَّ سيدنا عمر الذي لاحظ الارتباط الوثيق بين موضوع السهر هذا وتضييع الفضائل المشار إليها، فكان رضي الله عنه يضرب الناس على الحديث بعد العشاء، ويقول: (أسُمَّرًا أول الليل ونوَّمًا آخره؟ أريحوا كُتَّابكم)(١). يعني : أريحوا الملائكة الذين يحصون أعمالكم ، ويكتبونها في صحائفكم.

ويقول الصحابي الجليل عبد الله بن عباس رضي الله عنهما: (إنما كره السمر حين نزلت هذه الآية: ﴿مُسْتَكْبِرِينَ بِهِ سَامِرًا تَهْجُرُونَ﴾ [المؤمنون: ٦٧]، يعني أن الله تعالى ذم أقوامًا يسمرون في غير طاعة الله تعالى ، إما في هذيان، وإما في إذاية)(٢).

ومما روي في التشديد على مسألة السهر تلك قول سيدنا عبد الله بن عمر رضي الله عنهما : (من قرض بيت شعر بعد العشاء؛ لم تقبل له صلاة حتى يصبح)(٣).

ويضاف إلى ما سبق أن الذي يُبَكِّرُ بالنوم يختم يومه بصلاة العشاء ، فينام وقد كفرت خطاياه ، فينام على سلامة ، وأما الذي يسمر؛ فإن كلامه لا يخلو من لغو وباطل، وبذلك ينام وقد أضاع ثمرة الصلاة التي صلاها ، ما لم يكن سمره في طاعة ، كطلب علم ، أو مداعبة أهل ، أو مؤانسة ضيف ، على ألا يكون ذلك دأبه دائمًا، ولأن تؤدي هذه الأعمال في النهار، ويُتَّبع هدي النبي ﷺ في التبكير بالمنام ؛ لكان خيرًا للمرء في الدنيا والآخرة.

---

(١) فتح الباري (٣/٢٦٧)، طبعة سنة ١٩٧٨، مكتبة الكليات الأزهرية.

(٢) تفسير القرطبي ص٤٥٢٩ تفسير سورة المؤمنون.

(٣) نفس المرجع ص٤٥٣٠.

ثانيًا: صلاة الصبح في موعدها مع الجماعة:

(١٥) تشير آيات القرآن الكريم وأحاديث النبي الأمين ﷺ إلى أن الله تبارك وتعالى حين شرع الصلاة حدَّد لها مواقيتها والمواعيد التي تؤدى فيها، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ [النساء: ١٠٣].

وفي إشارة إلى مواعيدها تفصيلاً قال رب العزة: ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾ [الإسراء: ٧٨]. وقد أشارت هذه الآية الكريمة إلى الصلوات الخمس، حيث يصلي المسلم لدلوك الشمس (وهو زوالها) الظهر ثم العصر، ومع غسق الليل (وهو ظلامه) المغرب، ثم العشاء، وقرآن الفجر إشارة إلى صلاة الفجر.

وبصورة عملية تطبيقية نزل أمين الوحي جبريل عليه السلام فأمَّ النبي ﷺ عند البيت الحرام مرتين لكل صلاة من الصلوات الخمس، مرّة في أول وقتها، ومرة في آخره، وقال له: ((الوقت ما بين هذين الوقتين)) [١].

(١٦) وتفيد السنة النبوية أن حرص المسلم على إيقاع الصلاة في هذه الأوقات المحددة شرعًا يُعدُّ من أفضل القربات، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت النبي ﷺ: أي العمل أحبُّ إلى الله؟ قال: ((الصلاة على وقتها)) ، قال: ثم أي؟ قال: ((بر الوالدين)) ، قال: ثم أي؟ قال: ((الجهاد في سبيل الله)) قال: حدثني بهن ﷺ، ولو استزدته لزادني[٢].

وتزداد فضيلة الصلاة، ويتضاعف أجرها إذا أداها المسلم في المسجد مع الجماعة، وهذا يسري

---

(١) الحديث بطوله أخرجه أبو داود (١٠٦/١)، كتاب الصلاة، باب: في المواقيت، وأخرجه الترمذي وقال عنه: حسن صحيح (٢٧٨/١)، أبواب الصلاة، باب: ما جاء في مواقيت الصلاة عن النبي ﷺ، وكذا أخرجه النسائي (٢٠٠/١)، كتاب المواقيت، باب: آخر وقت الظهر، وأخرجه أحمد (٣٣٣/١).

(٢) أخرجه البخاري (١٠١/١)، كتاب مواقيت الصلاة وفضلها، باب: فضل الصلاة لوقتها، وأخرجه مسلم (٩٠/١)، كتاب الإيمان، باب: بيان كون الإيمان بالله أفضل الأعمال، وجاء في رواية أبي داود والترمذي في بيان أفضل الأعمال: الصلاة لأول وقتها.

على الصلوات بصفة عامة، وصلاة الفجر بصفة خاصة.

وإليك ـ أخي المسلم ـ بعضًا مما ورد في فضل المحافظة على أداء صلاة الصبح في وقتها، ولاسيما في جماعة.

(أ) يقول الله تعالى: ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾ [الإسراء: ٧٨]، والمراد بقرآن الفجر صلاة الفجر، وسميت قرآنًا لما يستحب فيها من طول القراءة على غيرها من الصلوات، وهي صلاة مشهودة بنصّ القرآن الكريم، يشهدها الله تعالى وملائكته، وقيل: تشهدها ملائكة الليل والنهار(١).

(ب) قال رسول الله ﷺ: ((من صلى صلاة الصبح؛ فهو في ذمّة الله، فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء؛ فإنه من يطلبه من ذمته بشيء يدركه، ثم يكبه على وجهه في نار جهنم)) (٢).

والمراد بذمة الله: عهده، أو أمانه، أو ضمانه، وخصت صلاة الصبح بهذا الفضل دون سائر الصلوات ؛ لأن فيها كلفة وتثاقلاً ، فأداؤها مظنة إخلاص المصلي ، والمخلص في أمان الله ، فينبغي عدم التعرض له بشيء ولو كان يسيرًا ، فإن من يفعل ذلك يعرّض نفسه لانتقام الله منه ، والله مدركه لا محالة حتى يكبه على وجهه في النار ما لم يتب ، والله أعلم(٣).

(جـ) وعن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال : كنا جلوسًا عند رسول الله ﷺ إذ نظر إلى القمر ليلة البدر فقال : ((أما إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر ، لا تضامون(٤) في رؤيته ، فإن

(١) انظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، ابن قيم الجوزية (١/٢١٥)، طبعة سابعة سنة ١٩٨٥م، مؤسسة الرسالة ـ بيروت، بتحقيق شعيب وعبد القادر الأرنؤوط.

(٢) أخرجه مسلم (١/٤٥٤)، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة.

(٣) انظر: فيض القدير شرح الجامع الصغير للعلامة المناوي (٦/١٦٤).

(٤) قال في النهاية (٣/١٠١) مادة: ضمم: (لا تضامون في رؤيته): يروى بالتشديد والتخفيف، فالتشديد معناه: لا ينضم بعضكم إلى بعض وتزدحمون وقت النظر إليه ، ومعنى التخفيف : لا ينالكم ضيم في رؤيته فيراه بعضكم دون بعض. والضيم: الظلم. اهـ.

استطعتم أن لا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها)) ، يعني : العصر والفجر، ثم قرأ جرير: ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا﴾ [١] وجواب الشرط في هذا الحديث محذوف ، والتقدير: «فإن استطعتم أن لا تغلبوا»... إلخ فافعلوا.

(د) وعن أبي بكر بن عمارة بن رؤيبة عن أبيه رضي الله عنهما قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : ((لن يلج النار أحد صلَّى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها)) ، يعني الفجر والعصر[٢].

(هـ) وعن أبي بكر عن أبيه : أن رسول الله ﷺ قال : ((من صلى البردين[٣] دخل الجنة)) [٤].

يعني الفجر والعصر. وفي التعليل لأفضلية صلاتي الفجر والعصر عما سواهما يقول العلامة المناوي : «وخصهما لزيادة شرفهما ، أو لأنهما مشهودتان تشهدهما ملائكة الليل والنهار، أو لكونهما ثقيلتين مشقتين على النفوس ؛ لكونهما وقت التشغيل والتثاقل ، ومن راعهما راعى غيرهما بالأولى ، ومن حافظ عليهما فهو على غيرهما أشد محافظة»[٥] اهـ.

(و) وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : ((يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم، فيسألهم ربهم وهو أعلم بهم ، كيف تركتم عبادي؟ فيقولون : تركناهم وهم يصلون ، وأتيناهم وهم يصلون))[٦].

---

(١) أخرجه مسلم، واللفظ له (١/٤٣٩)، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاتي الصبح والعصر، والمحافظة عليهما، وأخرجه البخاري (١/١٠٩)، كتاب المواقيت، باب: وقت العشاء إلى نصف الليل.

(٢) أخرجه مسلم (١/٤٤٠)، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاتي الصبح والعصر، والمحافظة عليهما.

(٣) سمي الصبح والعصر بالبردين؛ لأنهما يصليان في بردي النهار أي طرفيه أوقات انكسار الحرارة، وقال ابن الأثير في النهاية (١/١١٤) مادة: برد (البردان والأبردان: الغداة والعشي، وقيل: ظلاهما).

(٤) أخرجه البخاري (١/١٠٩)، كتاب المواقيت، باب: وقت العشاء إلى نصف الليل، وأخرجه مسلم (١/٤٤٠) كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما.

(٥) المرجع المذكور.

(٦) أخرجه البخاري (١/١٠٥) كتاب مواقيت الصلاة، باب: فضل صلاة العصر، وأخرجه مسلم (١/٤٣٩) كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما.

(ز) وعن أمير المؤمنين عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول : ((من صلى العشاء في جماعة ؛ فكأنما قام نصف الليل ، ومن صلى الصبح في جماعة ؛ فكأنما صلى الليل كله))[١].

(ح) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ : ((إن أثقل صلاة على المنافقين : صلاة العشاء ، وصلاة الفجر ، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوًا))[٢].

(١٧) ويضاف إلى ما ذكرناه من أحاديث أن لصلاة الصبح في موعدها وفي جماعة معنى خاصًا، نلحظ ذلك المعنى فيما سنَّه رسول الله ﷺ من التثويب في أذانها، وهو قول المؤذن : (الصلاة خير من النوم). كما استحب رسول الله ﷺ أذانين لتلك الصلاة دون ما سواها.

(١٨) فإذا أضاع الإنسان هذه الصلاة ، واستعاض عنها بالنوم حتى يفوت وقتها فلا يأمن حينئذ أن تناله عقوبة من الله على تفريطه فيها ، خاصة إذا كان ذلك دأبه دائمًا.

وقد أورد الإمام البخاري في صحيحه حديثًا طويلاً يشتمل على رؤيا منامية رآها النبي ﷺ ، ورؤيا الأنبياء حق ووحي ، ومن بين ما شاهده في تلك الرؤيا ، أنه ﷺ أتى على رجل مضطجع ، وإذا آخر قائم عليه بصخرة ، وإذا هو يهوي بالصخرة لرأسه فيثلغ[٣] رأسه فيتدهده الحجر هاهنا[٤]، فيتبع الحجر فيأخذه ، فلا يرجع إليه حتى يصحَّ رأسه كما كان ، ثم يعود عليه فيفعل به مثل ما فعل في المرة الأولى.

وحين سأل النبي ﷺ الملكين اللذين اصطحباه عن تأويل هذا المشهد قالا له : ((أما الرجل

---

(١) أخرجه مسلم (١/٤٥٤)كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة.

(٢) أخرجه مسلم، واللفظ له (١/٤٥١)كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاة الجماعة، وبيان التشديد في التخلف عنها، وأخرجه البخاري بنحوه (١/١٠٧)كتاب مواقيت الصلاة، باب: ذكر العشاء والعتمة.

(٣) يثلغ رأسه: قال في النهاية (١/٢٢٠) مادة: ثلغ: (الثلغ: الشدخ، وقيل: هو ضربك الشيء الرطب بالشيء اليابس حتى ينشدخ).

(٤) فيتدهده الحجر هاهنا: أي يتدحرج، كما في النهاية (٢/١٤٣) مادة: دهده.

الأول ، الذي أتيت عليه يثلغ رأسه بالحجر ؛ فإنه الرجل يأخذ القرآن فيرفضه ، وينام عن الصلاة المكتوبة)) [(١)].

(١٩) وإذا كنا قد أشرنا في النقطة السابقة إلى أن للبكور في النوم وترك السهر دورًا مهمًا في إعانة الإنسان على التهجد بالليل والاستغفار بالأسحار؛ فإن الأمر ذاته خير معين للإنسان على أداء صلاة الصبح في موعدها مع الجماعة من باب أولى.

يقول الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم في سبب كراهة السمر بعد العشاء : (سبب كراهة الحديث بعدها ـ أي العشاء ـ أنه يؤدي إلى السهر ، ويخاف منه غلبة النوم عن قيام الليل أو الذكر فيه ، أو عن صلاة الصبح في وقتها الجائز ، أو في وقتها المختار ، أو الأفضل، ولأن السهر في الليل سبب للكسل في النهار عما يتوجه من حقوق الدين والطاعات ومصالح الدنيا)[(٢)] اهـ.

ومن جميل ما أثر عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه سأل عن سبب تأخر أحد الأشخاص عن صلاة الصبح في جماعة، فعلم أنه تخلف عنها بسبب قيامه الليل كله، فلما حان موعد الصبح نام، فلم يعجبه هذا السلوك ورأى أن جماعة الصبح أفضل مما فعل هذا الرجل.

فقد أخرج الإمام مالك في الموطأ أن سيدنا عمر رضي الله عنه فقد سليمان بن أبي حثمة في صلاة الصبح ، فمرَّ على الشفاء أم سليمان ، فقال لها : لم أر سليمان في الصبح؟ فقالت : إنه بات يصلي ، فغلبته عيناه ، فقال سيدنا عمر: (لأن أشهد صلاة الصبح في الجماعة ، أحبُّ إليَّ من أن أقوم ليلة) [(٣)].

فانظر ـ أخي المسلم ـ كيف لم يقبل عذر شخص في التخلف عن صلاة الصبح في جماعة ، مع أنه قضي ليلته قائمًا بين يدي الله، فكيف بمن يضيعها بسبب لهو أو سهر طويل لا يعرف عليه بنفع في

(١) أخرجه البخاري (٢١٩/٤) كتاب التعبير، باب: الرؤيا بعد صلاة الصبح.
(٢) شرح النووي على صحيح مسلم (١٤٦/٥).
(٣) موطأ الإمام مالك (١٣١/١) كتاب صلاة الجماعة، باب: ما جاء في العتمة والصبح.

دينه أو دنياه؟

ثالثًا: ذكر الله بعد صلاة الصبح حتى طلوع الشمس:

(٢٠) يرغب الإسلام في المحافظة على ذكر الله تعالى في جميع الأوقات.

وقد ورد الأمر بذكر الله تعالى في كثير من الآيات بشيئين:

١. الكثرة.

٢. الدوام.

فعن الإكثار من الذكر ، ورد قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٤١].

وعن الدوام على ذكر الله ، قال تعالى : ﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ ﴾ [النساء: ١٠٣].

قال ابن عباس رضي الله عنهما في تعليق له على هاتين الآيتين : «إن الله تعالى لم يفرض على عباده فريضة إلا جعل لها حدًا معلومًا، ثم عذر أهلها في حال العذر غير الذكر، فإن الله تعالى لم يجعل له حدًا ينتهي إليه ، ولم يعذر أحدًا في تركه إلا مغلوبًا على تركه، فقال: ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ﴾ بالليل والنهار ، في البر والبحر، وفي السفر والحضر، والغنى والفقر ، والسقم والصحة، والسر والعلانية ، وعلى كل حال. وقال عز وجل: ﴿وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً﴾ فإذا فعلتم ذلك صلى عليكم هو وملائكته»[١] اهـ.

(٢١) هذا، وتتفاوت الأوقات من حيث أفضلية الذكر فيها من وقت لآخر، فأفضلها في الليل الثلث الأخير منه حتى يطلع الفجر، وأما في النهار فأفضل أوقات الذكر من بعد صلاة الصبح حتى تشرق الشمس.

(١) تفسير ابن كثير (٣/٤٩٥) تفسير سورة الأحزاب.

يقول الإمام النووي: (اعلم أن أشرف أوقات الذكر في النهار: الذكر بعد صلاة الصبح)[(١)].

ويؤكد على هذا المعنى ما تكرر في القرآن الكريم من الحث على إحياء هذا الوقت خاصة بذكر الله.

قال تعالى : ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ﴾ [ق: ٣٩]، وقال أيضًا: ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا﴾ [طه: ١٣٠]، وغير ذلك من الآيات.

وفي فضيلة إحياء هذا الوقت بالطاعة والذكر يقول النبي المصطفى ﷺ: ((من صلى الغداة في جماعة ، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ، ثم صلى ركعتين ، كانت له كأجر حجة وعمرة)).

قال رسول الله ﷺ: ((تامة، تامة، تامة))[(٢)].

(٢٢) وإلى جانب هذه التوجيهات النظرية كان لسلف الأمة الصالح اهتمام بإحياء هذا الوقت بذكر الله ، وعدم قتله بالغفلة والنوم فيه.

فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا صلى الصبح جلس يذكر الله حتى تطلع الشمس[(٣)].

وكان الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه يحيي هذا الوقت بذكر الله ، فإذا أحس بالفتور أو الكسل أخذ يدور في صحن بيته ، ويردد على نفسه قول الشاعر:

وكيف تنام العين وهي قريرة ولم تدر أي المحلين تنزل[(٤)]

وقد شرعت في هذه الأوقات أذكار الصباح ، وهي جملة من الأدعية المأثورة عن رسول الله ﷺ تحوي خيري الدنيا والآخرة ، وينال قارئها من الثواب ما لا يحصى ، كما شرعت ـ مع ارتفاع الشمس ـ صلاة الضحى ، وهي سنة مؤكدة عن رسول الله ﷺ ، إذا واظب الإنسان على أدائها عُدَّ من

---

(١) الأذكار المنتخبة من كلام سيد الأبرار، الإمام النووي ص٧٠، طبعة رابعة سنة ١٩٥٥م، طبعة عيسى الحلبي.

(٢) أخرجه الترمذي،وحسنه (٤٨١/٢)، كتاب الصلاة، باب: ذكر ما يستحب من الجلوس في المسجد بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس.

(٣) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد (١٠٧/١٠)، وقال عنه: رواه الطبراني في الصغير ورجاله ثقات.

(٤) توجيهات نبوية على الطريق، دكتور/ السيد محمد نوح (٤٩/١)، طبعة أولى سنة ١٩٨٦م، دار الوفاء.

الشاكرين الذاكرين.

(٢٣) لأجل ذلك وغيره رأينا سلف الأمة الصالح رضوان الله عليهم يعيبون على من يدركهم هذا الوقت وهم في غفلة عن فضائله بالنوم ، وبذا يحرمون أنفسهم من خير كثير.

أورد أبو نعيم في حلية الأولياء أن الصحابي الجليل عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما مرَّ على رجل بعد صلاة الصبح وهو نائم ، فحرَّكه برجله حتى استيقظ ، وقال له : «أما علمت أن الله عز وجل يطَّلِعُ في هذه الساعة إلى خلقه ، فيدخل ثلة منهم الجنة برحمته؟»(١).

بل إن السلف رضوان الله عليهم عدُّوا إحياء هذا الوقت بالطاعة والذكر من لوازم المروءة(٢)، فقد سئل مسعر بن كدام عن المروءة ، فقال : (التفقه في الدين ، ولزوم المسجد إلى أن تطلع الشمس)(٣).

(٢٤) ولئن كان للتبكير في المنام واليقظة دوره في إعانة الإنسان على ما سبقت الإشارة إليه من قيام لليل واستغفار بالأسحار، وأداء لصلاة الصبح في موعدها مع الجماعة؛ فإن له دورًا كذلك في تهيئة الظروف ليحيا المسلم هذا الوقت المبارك بذكر الله تعالى بصدر منشرح ، ونفس مطمئنة ، حيث يكون الإنسان قد نال قسطًا وافيًا من الراحة لجسده في الليل الذي أعده الله للسكن.

أما طول السهر، والتأخر في النوم إلى ما بعد العشاء بكثير، فإن هذه الأوقات الذهبية ستضيع حتمًا لا محالة، فلا قيام بليل، ولا استغفار بالأسحار، وغالبًا ما تضيع صلاة الصبح على من يؤثرون السهر، وحتى لو صليت في وقتها، فسرعان ما يهرع الإنسان إلى الفراش بعدها ليستكمل نومه، ويعوِّض ما فاته بسبب هذا السهر، مما يترتب عليه الخسران، والاتصاف بالحرمان، فإن الخسران الحقيقي –بنص القرآن– هو أن يضيّع الإنسان نفسه وأهله، حيث يقول رب العزة : ﴿ قُلْ إِنَّ

---

(١) حلية الأولياء (١/٢٩٠).

(٢) المروءة: قيل في تعريفها كلام كثير، وأجمع ما قيل فيها: أنها استعمال كل خلق حسن، واجتناب كل خلق قبيح.

(٣) صلاح الأمة في علو الهمة، دكتور/ سيد حسين العفاني (٥/٣٥٥)، طبعة ثانية سنة ١٩٩٩م، مؤسسة الرسالة.

الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾[الزمر: ١٥]، وإن المحروم الحقيقي هو من حرم الخير، وصدق من قال:

ولا خير في عيش امرئ لم يكن له   مع الله في دار القرار نصيب

❁ ❁ ❁

ثانيًا: المحور الصحي

(١) تُعدُّ الصحة من أفضل ما ينعم الله به على عباده، وفي الحديث : ((من أصبح منكم آمنًا في سِربْهِ، معافًى في جسده، عنده قوت يومه؛ فكأنما حيزت له الدنيا)) (١). وحيزت يعني: جمعت.

ولكي يدرك الإنسان قيمة الصحة ؛ عليه أن يراقب أحوال المرضى ، فإن الأشياء تتميز بأضدادها، وقد قيل في مأثور الحكمة : (الصحة تاج على رءوس الأصحاء، لا يبصره إلا المرضى).

ولعلنا ندرك قيمة هذه النعمة من خلال هَدْيِ النبي ﷺ الذي كان يحرص دائمًا وأبدًا على أن يسأل ربه إياها، فقد ورد أنه ﷺ قلما كان يقوم من مجلسه، حتى يدعو هو بدعوات معينة، ومن بين ما يقوله فيها: ((اللهم متعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا، واجعله الوارث منا))(٢).

ومعنى قوله ﷺ: ((اجعله الوارث منا)) أي: اجعل تمتعنا بهذه النعم باقيًا معنا حتى مماتنا، فيلزمنا لزوم الوارث لنا، وألا نفقد منها شيئًا في حياتنا، فيكون كأننا ورثناه.

ومن دعائه ﷺ الذي ورد أنه يحرص على ترديده في صباحه ومسائه قوله : ((اللهم عافني في

---

(١) أخرجه الترمذي، وحسنه (٥٧٤/٤) كتاب الزهد، باب رقم (٣٤) منه، وأخرجه ابن ماجه (١٣٨٧/٢) كتاب الزهد، باب: القناعة.

(٢) أخرجه الترمذي، وحسنه (٥٢٨/٥) كتاب الدعوات، باب رقم (٨٠) منه.

بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري))[١].

(٢) ولئن كانت الصحة نعمة كبيرة. كما وضح لنا من خلال ما ذكرناه. فإن السنة تعلمنا أننا محاسبون عليها، وأن من واجبنا المحافظة عليها، وإنفاقها فيما يعود علينا بالنفع في ديننا ودنيانا، وليس فيما يعود بالضرر أو الأذى.

عن أبي برزة الأسلمي قال: قال رسول الله ﷺ: ((لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسْئل: عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيما فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه))[٢].

(٣) وأحد الأسباب التي يستعان بها على جلب العافية للبدن، والمحافظة عليه وتمتعه بالصحة والقوة: إعطاؤه حقه من النوم بلا إفراط أو تفريط، وهذا ما يؤكد عليه الأطباء، ويؤيده الواقع.

جاء في كتاب الحقائق الطبية في الإسلام[٣] ما نصه: (لابد للإنسان من النوم لكي يرتاح الدماغ، وتهدأ الأعصاب، ويقل تشكيل العضلات، فترتاح الكلى والقلب والرئتان وسائر الأعصاب) اهـ.

فبواسطة النوم يأمن الإنسان من الأضرار البدنية والنفسية والذهنية، وهو ما يشير إليه قول الحق تبارك وتعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ﴾ [الأنفال: ١١]، ويقول سبحانه: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا﴾ [آل عمران: ١٥٤]، ويقول:﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾[النبأ: ٩]، أي: قطعًا لأعمالكم، من أجل راحة أبدانكم، فإن الأصل في كلمة السبت: الراحة والسكون، أو من القطع وترك الأعمال[٤].

---

(١) أخرجه أبو داود (٢/٦٧١) أبواب الدعوات، باب: ما يقول إذا أصبح، وأخرجه الترمذي بنحوه وحسنه (٥/٥١٨) كتاب الدعوات، باب رقم (٦٧) منه.

(٢) أخرجه الترمذي، وقال عنه: حديث حسن صحيح (٤/٦١٢) كتاب صفة القيامة، باب: في القيامة.

(٣) المرجع المذكور ص١٦١.

(٤) انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر (٢/٣٣١) مادة: سبت.

ومن ثم يذكر ربنا تبارك وتعالى النوم في معرض الحديث عن آياته الكبرى، ومننه العظمى، فيقول سبحانه وتعالى : ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣].

(٤) ولئن كانت للنوم فوائده التي أشرنا إلى بعضها؛ فإن اضطراب الإنسان في هذه المسألة يعرّضه للكثير من المشكلات الصحية التي تنعكس آثارها السلبية على كل أجهزة الجسم ، (وقد قام الأطباء بدراسة تأثير الحرمان من النوم على بعض الأشخاص ، فوجدوا أن حرمان الإنسان من (١٠٠. ١٢٠) ساعة نوم متتابعة تعتبر مرحلة حساسة، حيث يبدأ بعدها ظهور اضطرابات ذهنية واضحة ، أما في الأيام الأولى من الحرمان فتحصل بعض التغيرات على هذا الإنسان ، منها : زيادة الدوخة مع غياب قصير للصحو، وهذه عبارة عن فترات لحظية يقتنصها الدماغ اقتناصًا، ثم يبدأ هذا الذهن المحروم يشعر بثقل شديد في الرأس، وتنميل في الجلد، وطنين في الأذن، مع شعور متزايد بالإرهاق والدوخة، وعدم الاهتمام بالأشياء والأشخاص من حوله، وفي الليلة الخامسة تبدأ الأعراض النفسية بالظهور، مثل: الهلوسة السمعية والبصرية والحسية، ويبدو وجهه بلا تعبير، مع سقوط حاجبيه على عينيه، مع حول ضعيف فيهما، ورجفة باليدين، وخشونة في الصوت، وضعف في التعبير، وسوء اختيار للكلمات، بالإضافة إلى غبش في الوعي، واضطراب في معرفة الذهن والمكان والأشخاص، وقد يهذي أحيانًا...)(١).

ونشرت جريدة الأهرام في عددها الصادر في ١٩٩٨/٥/٢٥ هذا الخبر:

(كشفت دراسة أمريكية عن أن كثيرين من الأطفال الذين يشخص الأطباء حالتهم على أنها نوع من الضعف الذهني هم في الواقع أصحاء نفسيًا وذهنيًا، لكنهم يعانون فقط اضطرابًا في النوم، يشتت أذهانهم وقدراتهم على التركيز والتذكر والتعلم.

وذكر الدكتور دونالد دال– أستاذ علم النفس الذي أجرى الدراسة– أن النوم له دور أساسي في

---

(١) الليل؛ نومه وقيامه، دكتور/ سمير إسماعيل الحلو ص٣١، ٣٢، طبعة أولى سنة ١٩٩٢، مكتبة دار التراث.

أداء المهام المركبة التي تحتاج إلى تشغيل أجزاء كثيرة من المخ معًا . وأشار إلى أن كل الخبراء يتفقون على عمق العلاقة بين النوم والمهارات الذهنية، فاضطرابات النوم تسبب اضطرابًا في التوازن العاطفي لدى الأشخاص، مما يؤثر بالتالي على قدراتهم الذهنية) اهـ.

(٥) وقد اقتضت حكمة الخالق تبارك وتعالى الذي يعلم من خلق، أن ينقسم الزمان إلى ليل ونهار، وأن يكون الليل للسكن والراحة، والنهار للمعاش والسياحة، والآيات في هذه كثيرة، وقد مرَّ ذكرها في أول البحث.

ومع سكون الليل وهدوئه تخلد معظم الكائنات للراحة، فتتوقف الأسماك عن السباحة، وتنام الزواحف والحشرات والطيور، وتأوي معظم تلك الكائنات إلى أعشاشها وأوكارها، باستثناء بعض الكائنات التي تنام نهارًا وتنشط ليلاً كالفئران والخفافيش.

وقد ثبت كذلك أن ظاهرة النوم في الليل تأتي كذلك على النباتات الكبيرة التي تتدلى أوراقها مع بداية دخول الليل.

(٦) فإذا ضبط الإنسان حياته وفق هذا النظام الإلهي، ولجأ إلى نيل حظه من النوم مبكرًا مع أول الليل ـ كما هي توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية ـ فإن ذلك يحقق له جملة من الفوائد الصحية ذكرها الأطباء المتخصصون.

جاء في كتاب (مع الطب في القرآن الكريم)[1] ما نصه: (الفرق كبير بين نوم الليل ونوم النهار؛ فلنوم الليل فوائد عظيمة؛ حيث تنال أعضاء الجسم أضعاف ما تناله من نوم النهار المليء بالضوضاء والصخب والضياء القوي، وكلها مثيرات للأجهزة العصبية، وقد اكتشف العلماء أن الغدة الصنوبرية في الدماغ تقوم بإفراز مادة الميلاتونين، ويزداد إفراز هذه المادة في الظلام، بينما يثبط الضوء إفرازها، وقد وجد أن للميلاتونين تأثيرًا مباشرًا على النوم.

والظلمة بما يرافقها من سكون الليل، وهدوء الحركات، وتحرك النسيم اللطيف، ونور القمر

---

(١) المرجع المذكور ص١٠٥، ١٠٦ بتصرف.

الساحر الذي يبدد الوجوم، كلها عوامل تهيئ للإنسان أحسن الظروف للسكن والراحة)اهـ.

والأطباء يقسِّمون النوم إلى عميق وخفيف، وتتميز مرحلة النوم العميق بندرة الأحلام فيها، بعكس النوم الخفيف، والنوم العميق يكون في بداية النوم بعد فترة قصيرة، والنوم الخفيف يسبق مرحلة الصحو والاستيقاظ.

فإذا نام الإنسان مبكرًا أخذ الجسد كفايته من النوم من الليل، فيتمكن المرء بذلك من الاستيقاظ للصلاة والدعاء، ومباشرة كافة أعماله في النهار بحيوية ونشاط، وأما السهر؛ فإنه يضيّعُ على الإنسان ذلك كله؛ لأن مرحلة النوم العميق التي أشرنا إليها تهيمن على الإنسان بعد فترة قصيرة من نومه، فقلَّ أن يستيقظ للصلاة أو الذكر، أو يقدر على مباشرة أعماله مع بداية النهار[(١)].

(٧) ولئن كانت للنوم المبكر فوائده الصحية التي أشرنا إليها، فإن للاستيقاظ المبكر كذلك فوائده العديدة التي تنعكس آثارها النافعة على جميع أجهزة الجسم.

وقد ثبت علميًا أن جو الصباح أغنى ما يكون بغاز الأوزون، الذي يبيد الجراثيم المؤذية، فيكون الهواء أنظف ما يكون في هذا الوقت، ويدخل مع الاستنشاق إلى الرئتين، فيصفي الدم، وينعش النفس، ويقي الجسم من كثير من الأمراض[(٢)].

كما ثبت علميًا أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أعلى ما يكون عند الفجر، وهذه الأشعة تحرض الجلد على صنع فيتامين (د)، كما أن للون الأحمر تأثيرًا باعثًا على اليقظة.

وكذلك نسبة الكورتيزون تكون في الدم أعلى ما يمكن وقت الصباح، وأقل ما يمكن وقت المساء.

(٨) وقد سار أجدادنا وآباؤنا على هذه السنن، فصحت أبدانهم، واشتدت أعوادهم، وربما عاش الواحد منهم قرابة مائة عام وهو يتمتع بصحة جيدة، فيذهب إلى عمله مبكرًا، ويباشر حياته بجد ونشاط، ولم نسمع عن انتشار الأمراض بين تلك الأجيال بمثل ما نسمع به بين أجيالنا المعاصرة، وقد

---

(١) انظر: الليل، نومه وقيامه، د/ سمير إسماعيل الحلو ص١٥.

(٢) انظر: الحقائق الطبية في الإسلام، د/ عبد الرازق الكيلاني ص٢٠٨، ط١ سنة ١٩٩٦، دار القلم - دمشق.

جرت على ألسنتهم بعض الكلمات التي يتداولونها كالأمثال في فائدة البكور في اليقظة والمنام والتي تعكس اهتمامهم بهذا الأمر في حياتهم، ومن ذلك قول أهل الشام: (نم بكير، وانتبه بكير، وشوف الصحة كيف بتصير).

وما يقال عن آبائنا وأجدادنا من تمتعهم بموفور الصحة بسبب هذا التبكير في المنام واليقظة ، نراه واقعًا في حياة الكثير من أهل أوربا وأمريكا واليابان وغير ذلك من الدول، حيث يلجأ هؤلاء إلى النوم المبكر ليتمكنوا من مباشرة أعمالهم مع بداية كل يوم قبل أن تشرق الشمس، وقد انعكس هذا الترتيب على الكثير من أمور حياتهم، ومن بينها مسألة الصحة هذه، فهم أكثر منا شبابًا، وأقوى منا حيوية، وأقدر منا على العطاء لأنفسهم وبلادهم.

(٩) فإذا خالف الإنسان هذا الترتيب الإلهي، وانقلبت في حقه الموازين، فصار يسهر في الليل إلى أوقات متأخرة، وينام أغلب نومه في النهار، فإن ذلك من شأنه ـ إلى جانب حرمانه من الآثار الطيبة المشار إليها سابقًا ـ يعرّض جسده وصحته للدمار.

يقول الإمام ابن القيم: (أربعة تهدم البدن: الهم، والحزن، والجوع، والسهر)[١]، وجاء في كتاب «من كنوز الطب العربي»[٢] تحت عنوان (الوصايا العشر في الصحة والعافية) في الوصية الثامنة: احذر المهلكات الثلاث: (١) السهر (٢) الهم (٣) كثرة السفاد (الجماع).

هذا في ضرر السهر على الصحة، وأما ضرر النوم أثناء النهار لتعويض ما فات في الليل، فيقول عنه الإمام ابن القيم: (نوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل، ويضعف الشهوة، إلا في الصيف وقت الهاجرة، وأردؤه نوم أول النهار، وأردأ منه النوم آخره بعد العصر... وقيل: نوم النهار ثلاثة: خُلُقٌ، وخُرْق، وحمق. فالخلق:

---

(١) زاد المعاد، ابن القيم (٤/٤١٢)، الطبعة السابعة سنة ١٩٨٥م، مؤسسة الرسالة ـ بيروت، بتحقيق شعيب الأرناؤوط وعبد القادر الأرناؤوط.

(٢) المرجع المذكور، على غلاف الكتاب، محمد عزت عارف، طبعة خامسة، بدون تاريخ، مكتبة الإصلاح بجدة.

نومة الهاجرة، وهي خلق رسول الله ﷺ ، والخرق: نومة الضحى، تشغل عن أمر الدنيا والآخرة، والحمق نومة العصر.

قال بعض السلف: من نام بعد العصر، فاخْتُلسَ عقله، فلا يلومن إلا نفسه. وقال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى خبالاً ونومات العصير جنون[١]

ويبين ما في نوم الصباح خاصة من أضرار صحية، فيقول: (نوم الصبحة مضر جدًا بالبدن؛ لإرخائه البدن، وإفساده للعضلات التي نبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسرًا وعيًا وضعفًا، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء؛ فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدواء)[٢].

(١) إن شحوب الوجه، وامتقاع اللون، واحمرار حدقة العين، وتتابع التثاؤب، وظهور الإرهاق على البدن، والرغبة في النوم دائمًا، كل هذا وغيره آثار سلبية يعاني منها الذين يؤثرون السهر، ويصرون على مخالفة سنة الله تعالى في خلقه.

وإن نظرة بسيطة إلى كثير من الموظفين والعمال والدارسين في القطاعات المختلفة لترينا إلى أي مدى تنعكس الآثار السلبية للسهر على هؤلاء جميعًا، فقد ترى موظفًا نائمًا على مكتبه، أو طالبًا في حصته، بل إن بعض سائقي السيارات ينامون خلف عجلة القيادة، مما يسبب الكوارث.

❁ ❁ ❁

(١) ابن القيم، المرجع السابق (٤/٢٤١، ٢٤٢).

(٢) نفس المرجع، بتصرف ص٢٤٢.

ثالثًا: محاور أخرى

إذا كان عنوان بحثنا قد اقتصر على إيراد آفات السهر ومنافع البكور في الجانب البدني، ثم في الجانب الصحي، فإن ذلك لا يعني أن السهر والبكور لا يلقيان بظلالهما على جوانب أخرى في الحياة، تتأثر بالبكور في منافعه، وبالسهر في آفاته، وذلك مثل: الجانب الاقتصادي، والجانب الاجتماعي، والجانب الأخلاقي؛ فالحقيقة أن كل مجال منها يتأثر بهذه المسألة بصورة مباشرة.

وفيما يلي نتعرف على كل جانب من هذه الجوانب باختصار، لنرى مدى تأثره بالبكور في منافعه، وبالسهر في آفاته.

(١) ففي الجانب الاقتصادي: حثت السنة النبوية على اغتنام البكور في السعي إلى طلب الرزق، وبينت أنه وقت مبارك، يحصِّل فيه الإنسان من الرزق أضعاف ما يحصِّله في غيره من الأوقات.

فعن صخر الغامدي قال: قال رسول الله ﷺ: ((اللهم بارك لأمتي في بكورها)). قال: وكان إذا بعث سرية أو جيشًا بعثهم أول النهار، وكان صخر رجلاً تاجرًا، وكان إذا بعث تجارة بعثها أول النهار، فأثرى وكثر ماله[١].

ويكفينا أن النبي ﷺ دعا بالبركة لمن يباشر عمله في تلك الساعة التي تُقَسَّمُ فيها أرزاق الخلائق، وقد قيل: (الكثرة في البركة، وليست البركة في الكثرة).

ومن ثمّ عاب أئمتنا على من يطلع عليهم النهار وهم يغطون في نوم عميق، وأكدوا أن هذا من شأنه حرمان الإنسان من هذه البركة التي دعا النبي ﷺ بها لمن يغتنمون البكور.

---

(١) أخرجه الترمذي، وحسنه (٣/٥٠٨)، كتاب البيوع، باب: ما جاء في التبكير بالتجارة، وأخرجه ابن ماجه (٢/٧٥٢)، كتاب التجارة، باب: ما يرجى من البركة في البكور، وأخرجه أحمد (١/١٥٤).

ذكر ابن القيم في كتابه (زاد المعاد)[1] أن سيدنا عبد الله بن عباس رضي الله عنهما رأى ابنًا له نائمًا نوم الصبحة، فقال له: قم، أتنام في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق؟

ويقول الإمام ابن القيم: (أربعة تجلب الرزق: قيام الليل، وكثرة الاستغفار بالأسحار، وتعاهد الصدقة، والذكر أول النهار وآخره. وأربعة تمنع الرزق: (نوم الصبحة، وقلة الصلاة، والكسل، والخيانة)[2].

والمراد بجلب الرزق أو منعه: البركة فيه بسبب الأربعة الأولى، ومنعها بسبب الأربعة الثانية، فإن الله تعالى تكفل برزق كافة المخلوقين، كافرهم ومؤمنهم، برهم وفاجرهم، لكن البركة لا ينالها إلا المستيقظون في هذا الوقت، ففي أموالهم بركة لا ينالهم فيها فقر، وفي صحتهم وأوقاتهم وعزائمهم بركات متتالية يُحْرَم منها الكسالى والمفرطون في هذا البكور.

وإن نظرة إلى الواقع الذي نعايشه لترينا صدق هذه الحقيقة، فالذين يبكرون في نومهم ويقظتهم يكونون في صباحهم أكثر نشاطًا، وأقدر على العطاء، أما الذين يؤثرون السهر، ولا يستيقظون إلا متأخرين؛ فإنهم يبدون مرهقين ومتعبين، يمشي الواحد منهم أو يباشر عمله وهو فاغر فاه بالتثاؤب، وتقل رغبته في العمل، ويسعى إلى الهروب منه بأي شكل، وإذا لم يستطع الهروب نام على مكتبه أو في عمله.

وفضلاً عن ذلك؛ فإن السهر يبدد طاقة هامة وهي الطاقة الكهربائية، حيث يضطر الناس إلى إشعال المصابيح في بيوتهم ومحال تجاراتهم لأوقات طويلة، فتتبعثر تلك الطاقة وتتبدد.

ويستثنى من ذلك من تضطرهم ظرروفهم للعمل ليلاً، كمن يوكل إليهم الحراسة بالليل من أجل المصلحة العامة، أو تحتم عليهم ظروف العمل في نوبات يأتي بعضها نهارًا، وبعضها ليلاً، ولكن هذا يبقى في إطار الضرورة، وهي تُقدَّر بقدرها.

---

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/٢٤٢).

(٢) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/٤١٢).

(٢) وفي الجانب الاجتماعي يؤثِّر البكور بمنافعه على كافة المصالح التي تقضي فيه، فيكون النجاح حليفها، والتوفيق رائدها.

يقول الإمام النووي: (يسن لمن له وظيفة من نحو قراءة، أو علم شرعي، وتسبيح، أو اعتكاف، أو صنعة؛ فعله أول النهار، وكذا نحو سفر، وعقد نكاح، وإنشاء أمر...)(١).

وإذا أخذنا تزود الطلاب من العلم، وحاجتهم إلى تحصيل دروسهم كنموذج، لنرى ما هو الأنفع لهم في مسألة هذا التحصيل، هل هو اغتنام البكور، كما نتعلمه من هدي النبي ﷺ، أم هو السهر إلى ساعات متأخرة من الليل، كما هي عادة الكثيرين منهم؟

لننظر ماذا يقول العلماء في هذه المسألة:

(أ) نشرت جريدة الأهرام في عددها الصادر في ٢١/٤/١٩٩٨م هذا الخبر:

(أكد العلماء بالمركز الطبي بجامعة بيتسي بيرج أن المذاكرة ليلاً تقلل ٣٠٪ من نسبة الاستيعاب للتلاميذ، خاصة بعد الساعة الحادية عشر ليلاً، هذا بجانب أن السهر يقلل من القدرة على التفكير والعمل في الصباح أثناء اليوم الدراسي) اهـ.

(ب) وتحت عنوان (النوم يضمن النجاح) كتبت الجريدة نفسها في عددها الصادر في ٢٣/١١/٢٠٠٠م تقول: (النوم شرط أساسي للتقدم في العلم، هذا ما أكده علماء أمريكيون في دراسة نشرتها مجلة نيورساينس، وينصح العلماء الطلبة بعدم السهر للمذاكرة أو المراجعة حتى اللحظات الأخيرة قبل الامتحانات، ويقولون: إن قضاء الليلة الأخيرة في المذاكرة مع عدم النوم يضعف أو يرهق المخ، ويحرمه من القدرة على التذكر والاسترجاع، وأوضحوا في دراستهم أن بحوثهم أثبتت أن المخ يحتاج إلى نوم هادئ جيد قبل الامتحانات؛ لأنها عبارة عن عملية اتخاذ قرار مستمرة، ومن ثم لابد من النوم لفترة كافية، حتى تتم هذه العملية بنجاح)اهـ.

هذا ما يقول به أهل التخصص في شأن المذاكرة وتحصيل العلم.

---

(١) فيض القدير، شرح الجامع الصغير للعلامة عبد الرءوف المناوي (١٠٤/٢).

والواقع يشهد بأن أية مصلحة أخرى يبادر صاحبها إلى فعلها أول النهار يكون النجاح والتوفيق حليفه بدرجة أكبر مما لو فعلها في غير هذا الوقت، وفي هذا يقول العامّة في أمثالهم الشعبية: (كل مائة بدري يخيب فيهم بدري، وكل مائة وخري يصح فيهم وخري).

ويكفينا أن هذا هو هدي النبي ﷺ الذي كان إذا أراد قتالاً، أو بعث سرية أو جيشًا، أو أنشأ سفرًا، حرص على أن يكون ذلك من أول النهار.

(٣) وفي الجانب الأخلاقي نجد أن الذين يبكرون في النوم يفكرون في صلاة الفجر وقيام الليل، ويبدأون في البكور بتقديم ما يحتاجه مجتمعهم من أعمال وخدمات، في حين أن أوقات السهر غالبًا ما تضيع سدى، وعامة من يمارسون العبث واللهو يكون الليل أنسب الأوقات لهم، كأصحاب الحفلات الصاخبة؛ ومتعاطي المخدرات، وفضلاً عن ذلك؛ فإن السهر يبدد طاقة الجسم، ويجهد خلايا المخ، مما يترتب عليه اتصاف صاحبه بالانفعال والعصبية، بعكس من ينامون مبكرين؛ فإنهم يكونون أهدأ نفسًا وأشرح صدرًا.

والخلاصة أن الانسجام والتوافق مع تعاليم الإسلام، التي تجعل الليل للسكن والراحة، والنهار للعمل والسياحة، فيه الخير للفرد والمجتمع على السواء؛ لأنه النظام الذي رتبه الخالق ووضعه بنفسه، فهو أعلم بما يصلح عباده مما يفسدهم، وما ينفعهم مما يضرهم، وهو القائل عن نفسه : ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤].

نسأل الله أن يوفقنا لما فيه صلاحنا وفلاحنا في الدنيا والآخرة، وأن يجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



الخاتمة

بعد هذا العرض الموجز لآفات السهر ومنافع البكور من كافة الزوايا؛ يتضح لنا إلى أي مدى يسيء الإنسان إلى نفسه ومجتمعه حين يرتب حياته وفق نظام يتصادم مع ما فطر الله الكون عليه. وليس العيب في أن نخطئ، ولكن العيب في أن نصر على الخطأ، فلابد للإنسان ـ وقد وضح أمامه السبيل ـ أن يبادر إلى تغيير ما ألفه واعتاده من طول السهر في الليل، وكثرة النوم في النهار.

وقد يبدو الأمر صعبًا في ظل حياة تفرض نفسها على الناس بضوضائها وأنوارها، مع ما تبثه وسائل الإعلام من برامج تجذب المشاهدين إليها حتى ساعات متأخرة من الليل، لكنه مع ذلك يسيرٌ على من يسره الله عليه، وعلى المرء أن يبدأ مستعينًا بالله دون تردد، ومتوكلاً على الله دون تأخير، وصدق من قال:

إذا كنت في أمر فكن ذا عزيمة   فإن فساد الأمر أن تترددا

وفيما يلي أعرض بعض المقترحات التي من شأنها أن تعين الواحد منا بإذن الله تعالى على المبادرة إلى هذا الخير.

(١) المبادرة إلى إلغاء كافة الارتباطات والمواعيد التي تستمر لوقت متأخر من الليل، واستبدالها بالمواعيد النهارية.

(٢) تعليق التليفونات بحيث لا يكون هناك اتصال أو استقبال بعد العاشرة مساء على أقصى تقدير.

(٣) الاستيقاظ المبكر قبل الفجر، مع ممارسة بعض ألوان الرياضة كالمشي أو الجري مثلاً، لطرد الكسل عن الجسم.

(٤) مباشرة كافة الأعمال منذ الصباح المبكر ، وتجنب النوم بعد الفجر ، أو في أثناء النهار ، إلا في وقت القيلولة صيفًا ، حتى لا يتسبب هذا النوم في النهار في إعاقة التبكير بالنوم في الليل.

ولئن كان هذا حديثنا إلى الأفراد، فإن بإمكان أولياء الأمور أن يساهموا في إعانة الناس على هذا الأمر، فمثلاً تبدأ مواعيد الدراسة والعمل مع شروق الشمس، وتنتهي مع الظهر، مع إلزام كافة المحلات بإغلاق أبوابها في وقت مبكر، وحظر أي نشاط من شأنه أن يحمل الناس على السهر.

كل ذلك سهل ميسور متى خلصت النية، وسعى الكل إلى ما فيه مرضات الله وإن تعارض مع ما ألفه الناس واعتادوه، مع ما في هذه الإجراءات -إن تمت- من مراعاة صالح الوطن من النهوض به اقتصاديًا واجتماعيًا، والسمو بسلوك أبنائه دينيًا وأخلاقيًا.

والله تعالى من وراء القصد. وهو حسبنا ونعم الوكيل.

بقلم

أ.د. طلعت محمد عفيفي سالم

عميد كلية الدعوة الإسلامية الأسبق بالقاهرة



المراجع

. القرآن الكريم.
. الأذكار للنووي، طبعة عيسى الحلبي، ١٩٩٥م.
. تفسير ابن كثير، طبعة عيسى الحلبي، بدون تاريخ.
. تفسير النسفي، طبعة عيسى الحلبي، بدون تاريخ.
. الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرازق الكيلاني، دار القلم . دمشق، ١٩٩٦م.
. زاد المعاد، مؤسسة الرسالة ١٩٨٥م.
. سنن أبي داود، دار الكتب العلمية . بيروت، بدون تاريخ.
. سنن الترمذي، دار إحياء التراث . بيروت، بدون تاريخ.
. سنن النسائي، دار المطبوعات الإسلامية بحلب ١٩٨٦م.
. شرح النووي على صحيح مسلم، المطبعة المصرية، بدون تاريخ.
. صحيح البخاري، المكتبة التجارية ١٩٩٤م.
. صحيح مسلم، دار إحياء التراث، بدون تاريخ.
. صلاح الأمة في علو الهمة، د. سيد حسين العفاني، مؤسسة الرسالة ١٩٩٩م.
. فتح الباري لشرح صحيح البخاري، مكتبة الكليات الأزهرية ١٩٧٨م.
. الليل نومه وقيامه، د. سمير إسماعيل الحلو، بدون تاريخ.
. مجمع الزوائد، مكتبة القدسي . مصر، بدون تاريخ.
. مسند الإمام أحمد، المكتب الإسلامي، بدون تاريخ.
. من كنوز الطب العربي، محمد عزت عارف، مكتبة الإصلاح . جدة ١٩٩٦م.

❁ ❁ ❁

فهرس الموضوعات

